

von der Sahara mit östlicher Strömung und bringt neben der trockenen, warmen Luft feinen Sandstaub mit. Hochdruck über der Sahara erhöht die Temperatur und verringert die Luftfeuchtigkeit. Die Sicht ist dann leicht getrübt, die Niederschlagsneigung bei der geringen Feuchte aber sehr gering. Aufgrund des Staubgehalts in der Luft führt Calima-Wetter oft zu Reizungen der Atemwege. Calima-Einbrüche können mitunter sehr heftig sein: Dann setzt plötzlich ein starker Sturm ein und tauscht die Luftmassen aus. Auch nachts kann

Himmel wird diesig, die Aussicht in die Ferne nach und nach geringer. In der Regel erkennt man einen heranziehenden Calima schon ein oder zwei Tage vorher. Dann ist das Gebot der Stunde: Rechtzeitig handeln, Fenster und Türen schließen. So ist man auch vor der bösen Überraschung gefeit, dass man am frühen Morgen in einem wahren Backofen aufwacht.

**Was wirklich hilft**

Generell raten Mediziner Wetterfühligen zu folgenden Maßnahmen: Zunächst ein-

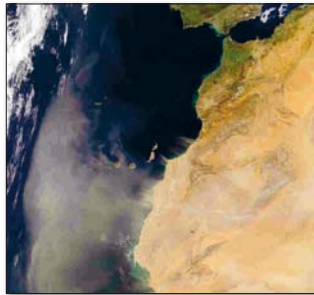
und Koffein dagegen sind für wetterfähige Menschen Gift und sollten möglichst gemieden werden.

Zusätzlich kann man mit Entspannungsübungen wie Autogenem Training, Chi-Gong oder Yoga das vegetative Nervensystem stärken. Das nämlich spielt bei Wetterfühligkeit eine entscheidende Rolle. Dazu kommt, dass diese Techniken auch den Stress abbauen. Und der verstärkt Wetter-Beschwerden.

Wichtig ist auch, den Biorhythmus einzuhalten. Also immer zur gleichen Zeit aufstehen und schlafen gehen.



Blitze und Donner bringen den menschlichen Organismus durcheinander



Blick auf Afrika und die Kanaren mit einem typischen Wetterphänomen: dem Calima

es zu einem starkem Temperaturanstieg kommen, während gleichzeitig die Luftfeuchtigkeit rapide sinkt.

Der Calima in den Sommermonaten (Juni bis September) belastet wegen der Kombination von starkem Wind und heißer Luft das Kreislaufsystem. In den Wintermonaten kommt er ebenfalls vor, der Wind ist dann aber weniger heiß. Der

mal kann man sich auch gegen Wetterfühligkeit abhärten. Wer bei jedem Wetter in der frischen Luft unterwegs ist und sich bewegt, trainiert die Gefäße und fördert eine bessere Anpassung an Temperaturwechsel. Saunagänge und Wechselduschen regulieren den Kreislauf und vermindern ebenfalls die Überempfindlichkeit. Zigaretten

Das reduziert nachweislich die Anfälligkeit für typische Wetter-Beschwerden wie Kopfschmerzen und Migräne.

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) in Genf rät Wetterfühligen auch, sich mit Akupunktur behandeln zu lassen. In aktuellen Studien wurde nämlich nachgewiesen, dass diese Art von Beschwerden dadurch gelindert wird. ■



Frau Dr. Stange ist Allgemeinmedizinerin und Fachärztin für Innere Medizin & Diabetologie mit 25-jähriger Berufserfahrung

# Fragen zur Gesundheit Dr. Anna Stange antwortet

**Ich bin 50 Jahre alt und seit meiner Kindheit Diabetiker Typ 1 und auf Insulintherapie. In den letzten 10 Jahren leide ich verstärkt unter Übelkeit, Völlegefühl und Brechreiz. Das zwingt mich, fast die Hälfte des Tages im Bett zu verbringen. Auch Hypoglykämie macht mir mitunter sehr zu schaffen. Was kann ich machen, um meine Lebensqualität wieder einigermaßen herzustellen?**

Es handelt sich bei Ihnen um Gastroparese bei Inervationsbeschädigung des Verdauungstraktes. Der Magen wird dabei sehr langsam entleert. Es ist eine unangenehme Komplikation des lang andauernden Diabetes mellitus im Rahmen der autonomen Neuropathie. Bei Langzeitdiabetes zeigen etwa die Hälfte der Patienten Hinweise auf eine gestörte Magenentleerung. Die Insulinempfindlichkeit ist in diesen Fällen sehr schwierig. Es ist sinnvoll, Ihre Insulindosis vor dem Essen zu reduzieren oder erst nach dem Essen Insulin zu spritzen. Auch kann es Sinn machen,

das Insulin aufzuteilen. Welche dieser Möglichkeiten für Sie optimal ist, um der Hypoglykämie vorzubeugen, müssen Sie nach Selbstkontrolle feststellen. Auch ist eine angepasste Ernährung sehr wichtig. Versuchen Sie die Anzahl der Mahlzeiten auf bis zu 6-8 zu erhöhen und reduzieren Sie deren Menge. Die Mahlzeiten sollten wenig Ballaststoffe und Fett beinhalten und möglichst in Brei oder flüssiger Form zubereitet sein. Nach dem Essen sollten Sie mindestens eine halbe Stunde in aufrechter Haltung verweilen.

Falls nach dem Essen immer noch Unterzuckerungen auftreten, kann es helfen, ein Glas Saft oder leicht zuckerhaltige Limonade zu den Mahlzeiten zu trinken. Alkoholische Getränke sind dagegen ungünstig, da diese die Magenmotilität noch weiter verlangsamen. Sollten diese Maßnahmen nicht greifen, gibt es die Möglichkeit einer klinischen Behandlung z.B. mit Botulotoxininjektion im Magenbereich.

Diese erfolgt ausschließlich in dafür eingerichteten Spezialkliniken.

**Bei meiner Tochter wurde vor einer Woche Hepatitis A festgestellt. Wie lange müssen wir uns vor einer möglichen Ansteckung schützen?**

Das höchste Ansteckungsrisiko besteht ein bis zwei Wochen vor und eine Woche nach Krankheitsausbruch. Doch die Virusausscheidung kann bis zu drei Monaten dauern. Zum Schutz der im gleichen Haushalt lebenden Personen und vor engeren Kontakten ist die Gabe von Gammaglobulin wichtig. Die geschieht mittels einer kleinen Injektion. Die Erkrankten müssen separate Toiletten und eigenes Geschirr benutzen. Die Nutzung von Gemeinschaftsräumen sollte erst nach Abklingen aller Symptome in Frage kommen. Dabei ist eine ausreichende persönliche Hygiene aller Mitbewohner unbedingt erforderlich sowie die Reinhaltung der Wohnung.

Richten Sie Ihre Fragen an Dr. Stange per Tel.: 922 829 829 oder Email: Dr.Anna.Stange@terra.es. Es können nur allgemeingültige Fragen beantwortet werden. Die Antworten können eine Arztkonsultation nicht ersetzen.

Sind Sie bereit für den Sommer?

10%\* Rabatt

Massagen und Body Shaping

10%\* Rabatt

Schönheitsbehandlungen

10%\* Rabatt

Maniküre und Pediküre

10%\* Rabatt

Friseur

2x1\* spa

Eintritt für 2 zum Preis von 1

AQUA CLUB TERMAL

BALNERIO-SPA  
Torviscas Alto. COSTA ADEJE

Tel. 922 71 65 55

C/ Galicia s/n. Torviscas Alto, Costa Adeje  
comercial@aquacubtermal.com  
www.aquacubtermal.com

\*

Gutscheine müssen an der Rezeption vorgezeigt werden. Angebote können nicht mit anderen Vergünstigungen kombiniert werden. Gültig bis 30. Dezember 2008.